

Body Dissatisfaction Dan Stres Akademik Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Siswi Kelas XI SMKN 1 Simboro Kab Mamuju

Ririn Idayanti¹, Andi Alim², Lina Fitriani³, Aminuddin Syam^{4*}

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

⁴ Universitas Hasanuddin Makassar, Indonesia

*Corresponding author: lina@umegabuana.ac.id

Abstrak: Siklus menstruasi yang normal seharusnya berlangsung secara teratur setiap 21 hingga 35 hari sebagai hasil dari keseimbangan hormonal yang kompleks. Namun, pada kenyataannya banyak remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang dan risiko infertilitas di masa depan. Salah satu determinan psikologis yang sangat memengaruhi remaja putri adalah *body dissatisfaction* dan stres akademik. Tujuan : menganalisis hubungan *body dissatisfaction* dan stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas 11 SMKN 1 Simboro Kab.Mamuju. Metode : Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner pada 86 sampel dari 111 populasi yang memenuhi kriteria dan dianalisis dengan Uji Chi-Square dan regresi logistik biner. Hasil : uji *c square* diperoleh nilai $p = 0.000 < 0.05$ maka H1 diterima dan ditemukan hasil analisis statistik diperoleh $p = 0.01 < 0.05$ maka H2 diterima serta hasil analisis multivariat diperoleh nilai $sig = 0.000 < 0.05$ maka H3 diterima. Kesimpulan : *body dissatisfaction* berhubungan secara signifikan dengan gangguan siklus menstruasi dan stres akademik berhubungan secara signifikan terhadap gangguan siklus menstruasi serta secara simultan atau bersama-sama berhubungan secara signifikan terhadap gangguan siklus menstruasi siswi SMKN 1 Simboro kab.Mamuju sehingga diperlukan adanya coping atau manajemen stres yang baik bagi siswi agar dapat menurunkan tekanan psikologis yang dialami oleh siswi yang memiliki hubungan langsung terhadap siklus menstruasi siswi.

Kata kunci: *Body dissatisfaction*, stres akademik, gangguan siklus menstruasi.

Abstract: A normal menstrual cycle typically occurs regularly every 21 to 35 days, resulting from a complex hormonal balance. However, in reality, many adolescent girls experience menstrual cycle irregularities that can impact long-term health and future fertility risks. Body dissatisfaction and academic stress are significant psychological determinants affecting adolescent girls. Objective: To analyze the relationship between body dissatisfaction, academic stress, and menstrual cycle irregularities among 11th-grade female students at SMKN 1 Simboro, Mamuju Regency. Methods: This was a quantitative study using a cross-sectional design. Data were collected directly via questionnaires from a sample of 86 students (selected from a population of 111 who met the inclusion criteria) and analyzed using the Chi-Square test and binary logistic regression. Results: The Chi-Square test yielded a p-value of 0.000 (< 0.05), leading to the acceptance of H1; statistical analysis showed a p-value of 0.01 (< 0.05), leading to the acceptance of H2; and multivariate analysis yielded a significance value of 0.000 (< 0.05), leading to the acceptance of H3. Conclusion: Body dissatisfaction and academic stress are significantly associated with menstrual cycle irregularities, both individually and simultaneously. Therefore, effective coping mechanisms or stress management strategies are necessary for students to alleviate the psychological pressure that directly affects their menstrual cycles.

Keywords: *Body dissatisfaction, academic stress, menstrual cycle disorders*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang bersifat transisional, yaitu peralihan dari tahap kanak-kanak menuju kedewasaan. Fase ini ditandai oleh berlangsungnya berbagai perubahan secara signifikan dan cepat, meliputi aspek fisik, kognitif, serta psikososial. Pada remaja putri, salah satu parameter penting yang mencerminkan perkembangan dan kematangan sistem reproduksi adalah menarche, yaitu terjadinya menstruasi untuk pertama kalinya. Menarche secara klinis dapat digunakan sebagai salah satu indikator dalam menilai perkembangan fungsi reproduksi

yang berlangsung secara normal dan sehat (Nuriannisa, 2023). Siklus menstruasi pada kondisi normal berlangsung secara teratur dalam rentang 21–35 hari, yang mencerminkan adanya keseimbangan dan koordinasi hormonal dalam sistem reproduksi (Amalia, Budhiana, & Sanjaya, 2023). Akan tetapi, dalam praktiknya, gangguan terhadap keteraturan siklus menstruasi masih banyak ditemukan pada remaja putri. Kondisi tersebut tidak hanya dapat memengaruhi kesehatan reproduksi saat ini, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak kesehatan dalam jangka panjang serta meningkatkan risiko terjadinya infertilitas pada masa mendatang. (Bahadori et al., 2023).

Data statistik menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan reproduksi ini memiliki prevalensi yang cukup signifikan di Indonesia. Menurut data [World Health Organization \(WHO\)](#) tahun 2020-2023, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita, terutama remaja putri, cukup tinggi, berkisar antara 45% hingga 75% di seluruh dunia. Gangguan ini mencakup siklus tidak teratur, nyeri hebat (dismenore), atau perdarahan berlebih. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 13,7% wanita usia 10-59 tahun melaporkan masalah menstruasi tidak teratur dalam satu tahun terakhir (Amalia et al., 2023). Secara lebih spesifik, kejadian amenorea sekunder atau berhentinya siklus menstruasi pada remaja di Indonesia diperkirakan mencapai angka 18,4% (Lucyana Eka Mardianti, 2024), 2024). Berdasarkan laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Barat tahun 2018, prevalensi dismenore pada remaja putri usia 15 – 19 tahun adalah 16,7%. Laporan Riskesdas 2018 hanya memberikan data prevalensi dan faktor risiko dismenore secara umum untuk lebih spesifik belum ada atau belum diketahui fenomena ini sering kali dikaitkan dengan gangguan psikis dan beban pikiran yang dialami oleh sekitar 5,1% wanita dengan siklus tidak teratur (Amalia et al., 2023). Salah satu determinan psikologis yang sangat memengaruhi remaja putri adalah *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* muncul ketika terdapat kesenjangan antara persepsi bentuk tubuh saat ini dengan standar tubuh ideal yang sering kali tidak realistis (Permanasari, Psikologi, & Airlangga, 2022). Kemenkes RI tahun 2018, sekitar 42,8% remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, dan 36,5% lainnya tidak puas dengan berat badan mereka (*Laporan Riskesdas 2018 Nasional*, n.d.).

Dalam riset mengenai kesehatan reproduksi remaja saat ini telah bergeser dari sekadar melihat status gizi fisik menuju integrasi aspek psikologis dan perilaku. Posisi penelitian saat ini telah mencapai konsensus bahwa citra tubuh negatif adalah faktor risiko determinan bagi gangguan makan (Permanasari et al., 2022). Lebih lanjut, literatur terbaru (Nuriannisa, 2023) telah membuktikan bahwa citra tubuh yang buruk secara statistik berhubungan langsung dengan kejadian amenorea sekunder dan ketidakaturan siklus haid. Secara keseluruhan, sains saat ini mengakui bahwa sistem reproduksi remaja putri sangat peka terhadap stresor psikologis yang memediasi jalur hormonal melalui poros hipotalamus-pituitari-ovarium.

Penelitian lain yang dilakukan di Makassar juga memperkuat temuan ini. Studi yang melibatkan 100 mahasiswa (masing-masing 50 laki-laki dan 50 perempuan) menunjukkan bahwa

67 orang merasa khawatir, kurang percaya diri, dan ingin mengubah bentuk tubuhnya. Hasil penelitian tersebut juga menegaskan bahwa mahasiswa perempuan cenderung lebih banyak mengalami *body dissatisfaction* dibanding laki-laki (Yulisya, 2024). Kondisi ketidakpuasan tubuh ini terbukti secara empiris mampu menjelaskan 66,7% varians dari kecenderungan perilaku menyimpang yang berdampak pada fungsi biologis tubuh (Aswandi, 2023).

Selain faktor persepsi internal, tekanan eksternal berupa stres akademik juga menjadi tantangan besar bagi siswi di lingkungan sekolah kejuruan seperti SMKN 1 Simboro. Stres didefinisikan sebagai respons non-spesifik tubuh terhadap tuntutan lingkungan, termasuk beban tugas yang menumpuk dan kecemasan menghadapi ujian. Tekanan akademik yang tinggi memicu aktivitas hipotalamus untuk melepaskan hormon kortisol yang bertindak sebagai hormon stres utama. Peningkatan kadar kortisol dalam darah yang berkepanjangan dapat menghambat hormon yang mengontrol ovulasi, sehingga mengacaukan ritme siklus haid bulanan (Amalia et al., 2023).

Beberapa penelitian terdahulu telah mencoba memetakan hubungan antara faktor psikologis ini dengan kesehatan reproduksi remaja. Penelitian Amalia dkk. (2023) menemukan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus haid pada siswi. Sementara itu, studi oleh Mardianti (2024) membuktikan adanya korelasi kuat antara citra tubuh negatif dengan kejadian amenorea sekunder melalui praktik *fad diets* (Wunsch, Fiedler, Bachert, & Woll, 2021). Namun, penelitian-penelitian tersebut mayoritas masih menguji variabel stres dan citra tubuh secara terpisah tanpa melihat efek sinergisnya (Nuriannisa, 2023).

Meskipun hubungan antara *body dissatisfaction*, stres, dan menstruasi telah banyak dibahas, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang diidentifikasi dari sumber-sumber yang tersedia. Belum banyak penelitian yang mengeksplorasi bagaimana stresor spesifik, seperti stres akademik bertindak sebagai variabel moderasi yang memperkuat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan gangguan siklus menstruasi. Sebagian besar studi menggunakan instrumen stres umum seperti DASS-42, namun kurang memberikan perhatian khusus pada tekanan akademik sebagai stresor dominan dalam kehidupan remaja disekolah. Kebanyakan penelitian terdahulu juga hanya berfokus pada jalur nutrisi (diet) sebagai penyebab gangguan haid tanpa mempertimbangkan jalur inhibisi hormonal langsung akibat kecemasan akademik (Nurhayati, Wiwin Nur Fitriani, 2025). Hal ini menciptakan kesenjangan informasi mengenai profil kesehatan reproduksi siswi yang menghadapi beban akademik sekaligus tekanan penampilan secara simultan.

Kebaruan Penelitian ini terletak pada pengkajian simultan antara *Body dissatisfaction* dan stress akademik dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMKN 1 Simboro yang belum memiliki data pemetaan terkait masalah reproduksi remaja putri. penempatan stres akademik sebagai variabel moderasi dalam model hubungan antara *body dissatisfaction* dan gangguan siklus menstruasi. Penggunaan kombinasi instrumen yang spesifik untuk *body dissatisfaction* (BSQ-16A)

dan analisis siklus menstruasi yang mendalam memberikan dimensi baru dalam memahami kesehatan remaja secara holistik. Selain itu, fokus pada moderasi stres akademik memberikan kontribusi teoritis baru dalam bidang kesehatan masyarakat dan psikologi kesehatan mengenai bagaimana lingkungan pendidikan berkontribusi pada kesehatan reproduksi siswi. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam Menyusun program edukasi kesehatan reproduksi, penguatan peran UKS dan konseling psikososial bagi siswi.

Pemilihan SMKN 1 Simboro sebagai lokasi penelitian memiliki urgensi unik karena institusi ini merupakan sekolah menengah kejuruan yang memiliki karakteristik lingkungan akademik dan sosial yang spesifik bagi remaja putri. Sebagai sekolah kejuruan, siswi di SMKN 1 Simboro tidak hanya menghadapi beban kurikulum umum, tetapi juga tekanan tuntutan kompetensi keahlian dan beban tugas praktik yang intensif, yang secara teoritis dipandang sebagai stresor eksternal utama yang dapat memicu ketidakseimbangan hormon reproduksi. Selain faktor akademik, lingkungan sekolah ini menjadi arena interaksi sosial yang padat di mana fenomena *adolescent egocentrism* sangat menonjol, menyebabkan siswi menjadi sangat sensitif terhadap penilaian teman sebaya terkait penampilan fisik mereka. Keunikan SMKN 1 Simboro terletak pada perpaduan antara tekanan prestasi sekolah kejuruan dan budaya perbandingan sosial yang kuat di kalangan siswi, yang secara simultan menciptakan beban stres kumulatif. Kondisi ini menjadikan lokasi tersebut sangat relevan untuk memetakan bagaimana *body dissatisfaction* dan stres akademik bersinergi dalam mengganggu stabilitas poros Hipotalamus-Pituitari-Ovarium (HPO), yang bermanifestasi pada tingginya prevalensi gangguan siklus menstruasi di kalangan siswi sekolah menengah

Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara Body Dissatisfaction dan Stres Akademik dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI SMKN 1 Kab.Mamuju. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas XI di SMKN 1 Simboro Kab. Mamuju. Sampel berjumlah 86 orang siswi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi siswi aktif kelas XI yang sehat jasmani dan Rohani, siswi yang sudah mengalami menstruasi serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi siswi dengan Riwayat penyakit reproduksi berat seperti pcos atau sedang menjalani pengobatan hormonal serta siswi yang tidak bersedia menjadi responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kemudian dianalisis dengan uji chi square untuk melihat hubungan antar variabel dan uji regresi logistic binner untuk melihat hubungan secara simultan antar variabel. Hasil disajikan dalam bentuk narasi dan tabel terbuka

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Respon

Penelitian ini melibatkan 86 Responden siswi SMKN 1 Simboro Kab. Mamuju. Berdasarkan karakteristik usia responden 69 responden (80,2%) berusia 17 tahun dan 17 responden (19,8%) berusia 18 tahun. Responden dengan siklus menstruasi normal sebanyak 40 orang (46,5%) dan memiliki gangguan siklus menstruasi sebanyak 46 responden (53,5%). Tingkat *body dissatisfaction* normal-rendah 40 responden (46,5%) dan 46 orang (53,5%) responden memiliki Tingkat *body dissatisfaction* sedang-tinggi. Responden dengan Tingkat stress akademik normal-ringan sebanyak 9 orang (10,4%) dan 77 (89,6%) responden dengan Tingkat stress akademik sedang-tinggi.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden, Siklus Menstruasi, *Body Dissatisfaction* dan Stres Akademik siswi kelas XI SMKN 1 Simboro Kab. Mamuju

Variabel	Kategori	f	%
Usia	16 tahun	0	0
	17 tahun	69	80.2
	18 tahun	17	19.8
Siklus menstruasi	Normal	40	46.5
	Tidak normal	46	53.5
<i>Body dissatisfaction</i>	Normal-rendah	40	46.5
	Sedang-tinggi	46	53.5
Stress akademik	Normal-ringan	9	10.4
	Sedang-berat	77	89.6

Hasil Uji Hubungan

Hasil uji chi square menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* memiliki hubungan secara signifikan dengan gangguan siklus menstruasi siswi kelas XI SMKN 1 simboro kab.mamuju dengan p valuae 0.001 (< 0.05) dan stress akademik juga memiliki hubungan secara signifikan dengan gangguan siklus menstruasi dengan p value 0.01 (< 0.05). hasil uji regresi logistic untuk melihat hubungan secara simultan diperoleh nilai sig 0.000 (< 0.05) dan Negelkerke R square 0.436.

Tabel 2. Hasil Regresi logistik Binner

Variabel	B	SE	Wald	df	sig	Exp B
<i>Body dissatisfaction</i>	-2.612	0.567	21.189	1	0.000	0.073
Stres akademik	-1.870	1.204	2.413	1	0.120	0.154
Constant	7.666	2.531	9.173	1	0.002	2134.827

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dan stress akademik memiliki hubungan secara signifikan dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XI SMKN 1

Simboro kab.Mamuju. Kondisi kesehatan mental yang buruk berkaitan dengan meningkatnya kejadian gangguan menstruasi pada remaja Generasi Z. Temuan ini memperkuat bukti bahwa kesehatan mental merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.(Qonita et al., 2026).

Pengujian hipotesis terkait kekuatan hubungan antara *body dissatisfaction* dan stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi didapatkan hasil *body dissatisfaction* dengan nilai sig 0.00 dan stres akademik sig = 0.120 maka *body dissatisfaction* memiliki hubungan yang lebih kuat terhadap gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan stres akademik. Saat ini tekanan terhadap penampilan fisik semakin meningkat akibat pengaruh media sosial yang menampilkan standar kecantikan atau bentuk tubuh ideal yang sering kali tidak realistis. Perilaku ini dapat menurunkan kepuasan terhadap tubuh dan meningkatkan risiko munculnya gejala depresi yang dapat berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi (Pedalino & Camerini, 2022).Pengujian secara simultan menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, H_3 diterima dan H_0 ditolak. Peneliti menyimpulkan bahwa *body dissatisfaction* dan stres akademik secara bersama-sama (simultan) memiliki Hubungan yang signifikan terhadap kejadian gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XI SMKN 1 Simboro Tahun 2026.

Temuan sinergis ini memperkuat penelitian (Amalia et al., 2023) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi sekolah menengah kejuruan ($p < 0,001$). Selain itu, hasil ini sejalan dengan studi (Siregar, 2019) di Surabaya dan (Nuriannisa, 2023) di Sidoarjo yang membuktikan bahwa citra tubuh negatif (*body image*) merupakan determinan kuat terhadap kejadian amenorea sekunder dan ketidakteraturan siklus. Kebaruan dalam penelitian di SMKN 1 Simboro ini adalah pembuktian bahwa ketika *body dissatisfaction* dan stres akademik hadir secara bersamaan, mereka menciptakan beban kumulatif yang secara signifikan mengganggu stabilitas hormonal remaja putri melampaui pengaruh variabel tersebut secara parsial

Urgensi pemilihan SMKN 1 Simboro sebagai lokasi penelitian berkaitan erat dengan beban kurikulum ganda yang dihadapi siswi sekolah kejuruan. Selain tuntutan akademik umum, siswi menghadapi tekanan kompetensi keahlian dan tugas praktik intensif yang dipandang sebagai *stressor* eksternal utama. Secara fisiologis, beban pikiran ini memicu hipotalamus melepaskan *Corticotropin-Releasing Hormone* (CRH) yang merangsang pelepasan hormon kortisol (Anggoro, S., Azizah, 2023). Peningkatan kortisol yang berkepanjangan bertindak sebagai inhibitor terhadap *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH), yang kemudian menurunkan sekresi FSH dan LH sehingga proses ovulasi terhambat (Heriyeni et al., 2025)

Pada usia remaja (15-18 tahun), siswi mengalami fase transisi yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran diri atau *adolescent egocentrism*. Di lingkungan SMKN 1 Simboro, interaksi sosial yang padat antar teman sebaya memicu fenomena perbandingan sosial terkait

penampilan fisik. Siswi cenderung merasa bahwa orang lain memperhatikan detail tubuh mereka, yang memicu munculnya perasaan malu (*body shame*) jika merasa tidak sesuai dengan standar kecantikan. Hal ini didukung data bahwa 52,3% siswi selalu menghindari lari karena khawatir bagian tubuhnya tampak bergoyang, yang merupakan manifestasi nyata dari ketidakpuasan tubuh di lingkungan sekolah

Penggunaan media sosial yang masif mengekspos siswi pada standar kecantikan yang tidak realistis, seperti tren *Korean Wave*, yang sering kali mengagungkan tubuh sangat langsing. Tekanan untuk mencapai tubuh ideal ini mendorong siswi di SMKN 1 Simboro melakukan perilaku makan yang menyimpang seperti *fad diets* (diet ekstrem) demi penurunan berat badan instan. Data menunjukkan 32.6 % siswi selalu melakukan diet karena khawatir akan bentuk tubuhnya. Diet ekstrem ini menyebabkan defisit energi yang mengganggu sinyal leptin ke otak, memperparah disregulasi pada poros Hipotalamus-Pituitari-Ovarium (HPO), dan bermanifestasi pada tingginya angka siklus tidak teratur (76,7%) di lokasi tersebut (Permanasari, Kartika, Arbi, Psikologi, & Airlangga, 1851)

Hubungan simultan ini terjadi karena interaksi antara jalur nutrisi (akibat diet karena *body dissatisfaction*) dan jalur hormonal langsung (akibat stres akademik) (Lutviani, Baroya, & Antika, 2023). Keduanya secara sinergis mengaktifkan sistem respons stres tubuh yang mengganggu ritme hormonal haid normal (Lutfiyati, 2023). Dengan demikian, gangguan menstruasi pada siswi SMKN 1 Simboro bukan sekadar masalah fisik, melainkan cerminan dari ketidakmampuan mekanisme koping dalam menghadapi tekanan psikososial lingkungan sekolah dan persepsi diri yang negatif (*Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry - Robert Boland, Marcia L, n.d.*)

Integrasi kedua faktor ini menegaskan teori biopsikososial dalam kesehatan reproduksi bahwa kesehatan fisik seorang remaja putri tidak dapat dipisahkan dari status psikologisnya (Bulan Purnama Sari, Riska Widya Astuti, 2026). Gabungan antara tekanan eksternal akademik dan tekanan internal persepsi citra tubuh menciptakan beban alostatik (*allostatic load*) yang berat bagi tubuh remaja, yang pada akhirnya mengorbankan fungsi regulasi hormon reproduksi demi mempertahankan homeostasis tubuh dari stres (Masthura, 2025).

Penelitian ini memiliki beberapa variabel perancu yang berpotensi mempengaruhi mempengaruhi siklus menstruasi siswi SMKN 1 Simboro seperti status gizi, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, riwayat penyakit hormonal, lama tidur serta riwayat anemia namun pada penelitian ini tidak termasuk dalam model penelitian dan tidak dianalisis secara mendalam karena penelitian ini hanya fokus pada *body dissatisfaction* dan stres akademik sebagai variabel independen

Kesimpulan

Body dissatisfaction dan stres akademik berhubungan dengan terjadinya gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XI SMKN 1 Simboro. Semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction*

(ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh) semakin tinggi pula risiko mengalami gangguan siklus menstruasi serta Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswi, semakin tinggi kecenderungan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Oleh sebab itu disarankan adanya kegiatan sekolah yang dapat memberikan pembiasaan pola hidup sehat dan aktifitas fisik yang rutin dilakukan oleh siswi sehingga dapat menurunkan tingkat *body dissatisfaction* pada siswi serta orang tua dapat meningkatkan dukungan emosional kepada remaja dalam menghadapi tekanan akademik di sekolah serta membantu menemukan coping stres yang efektif bagi siswi

Secara bersama-sama (simultan), *body dissatisfaction* dan stres akademik berpengaruh signifikan terhadap kejadian gangguan siklus menstruasi. nilai Nagelkerke R Square 0.436 sehingga secara simultan *body dissatisfaction* dan stres akademik secara bersama-sama (simultan) berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi dan memiliki pengaruh sebesar 43.6 % yang sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar model penelitian sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya agar menggunakan desain longitudinal atau kohort sehingga hubungan temporal antarvariabel dapat dibuktikan secara lebih kuat.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Mega Buana Palopo dan UACAPN atas dukungan, kerja sama, dan kontribusi yang telah diberikan dalam mendukung pelaksanaan kegiatan dan proses akademik. Dukungan yang diberikan sangat berarti dalam menunjang kelancaran kegiatan serta memberikan manfaat bagi pengembangan pengetahuan, pengalaman, dan kualitas pelaksanaan kegiatan. Semoga kerja sama dan hubungan baik yang telah terjalin dapat terus dipertahankan dan dikembangkan untuk mendukung berbagai kegiatan akademik, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat di masa yang akan datang.

Referensi

- Amalia, Ilmy Nurul, Budhiana, Johan, & Sanjaya, Waqid. (2023). *Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. 8(2), 75–82. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Anggoro, S., Azizah, F. U. (2023). *MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH Konsumsi Fast Food Dan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 stress dengan siklus menstruasi Pada Siswi SMAN 12 Kota Bekasi*. 5(2), 35–43.
- Aswandi, Adra Khalisa. (2023). *Pengaruh Peer Apperance Culture Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area*. Retrieved from <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/19822>
- Bahadori, Fatemeh, Sahebazzamani, Zahra, Ghasemzadeh, Somayeh, Kousehlou, Zahra, Zarei, Leila, & Hoseinpour, Marjan. (2023). Menstrual Cycle Disorders and their Relationship with Body Mass Index (BMI) in Adolescent Girls. *Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research*, 8(4), 326–333. <https://doi.org/10.30699/jogcr.8.4.326>
- Bulan Purnama Sari, Riska Widya Astuti, Ike Sriwahyuni. (2026). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di STIKES Al Su'aibah Palembang Tahun 2025*. 5, 116–123. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v5i1.325>
- Heriyeni, Heni, Avriani, Eka Dhini, Romlah, Siti, Elektrina, Oktaliza, Permata, Suci Fahira, & Mutiara, Shalsabila. (2025). *Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri SMA 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar*. 3, 52–54.

Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry - Robert Boland, Marcia L. (n.d.).

Laporan Riskesdas 2018 Nasional. (n.d.).

Lucyana Eka Mardianti. (2024). Hubungan Antara Body Image dengan Kejadian Amenorea Sekunder pada Remaja Putri SMA Negeri di Surabaya. *Jurnal Indonesia Sehat*, 3(3), 107–113. <https://doi.org/10.58353/jurinse.v3i3.218>

Lutfiyati, Nurdini & □Afi. (2023). *Tingkat Stress Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi SMPN 1 Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta*. 4(1), 25–31.

Lutviani, Malinda, Baroya, Ni, & Antika, Ruli Bahyu. (2023). *The relationship of stress levels , nutritional status , and physical activity with menstrual cycle disorders*. 4(3), 271–278.

Masthura, Syarifah. (2025). *Pengaruh Stres , Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. 6(1), 20–29.

Nurhayati, Wiwin Nur Fitriani, Eka Bati Widyaningsih. (2025). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK IT Rafflesia Depok Pada Tahun 2024*. 8, 37–43.

Nuriannisa, Farah. (2023). *OPEN Citra Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul Berhubungan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK X Sidoarjo Body Image , Waist Hip Ratio , and Menstrual Cycle in Adolescent Girls at X*. 7(4), 534–539. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.534-539>

Pedalino, Federica, & Camerini, Anne linda. (2022). *Instagram Use and Body Dissatisfaction : The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females*.

Permanasari, Kariena, Kartika, Dian, Arbi, Amelia, Psikologi, Fakultas, & Airlangga, Universitas. (1851). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja*. 2(1), 776–788.

Permanasari, Kariena, Psikologi, Fakultas, & Airlangga, Universitas. (2022). *PENGARUH BODY DISSATISFACTION TERHADAP KECENDERUNGAN EATING DISORDER REMAJA*.

Qonita, Atika Nuridha, Sari, Cintya Puspita, Rahma, Viqih Aulia, Amanda, Aulia Nur, Studi, Program, Kebidanan, Sarjana, Ilmu, Fakultas, Universitas, Kesehatan, Tarakan, Borneo, & Utara, Kalimantan. (2026). *Jurnal genta kebidanan*. 15.

Siregar, Rohana Uly Pradita. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Gangguan Makan pada Remaja Putri masa Pubertas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 03. Retrieved from <https://journal.stikespembajombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1>

Wunsch, Kathrin, Fiedler, Janis, Bachert, Philip, & Woll, Alexander. (2021). The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>

Yulisya, Yohana. (2024). *Perbedaan Body Dissatisfaction Ditinjau Dari Jenis Kelamin Di Fakultas Psikologi UMA Tahun 2020*.